

ほけんだより



令和4年7月19日(火)
世羅町立世羅小学校

7月21日から、みんなが楽しみにしている夏休みです。1学期、楽しく元気に過ごすことができましたか？

夏休み中も、朝の光をしっかりと浴び、きちんと朝ごはんを食べて、一日のリズムを大切に生活を送りましょう。そのために、起きる時刻と、ねる時刻を決めて下の表に書きましょう。

☀️☀️☀️ 私の夏休み生活宣言 ☀️☀️☀️

朝は、 _____ 時 _____ 分に起きます！！

夜は、 _____ 時 _____ 分に寝ます！！



夏休み 健康チャレンジ！！

生活がんばりカードにチャレンジ

夏休みから2学期への切りかえをスムーズにするために、夏休み最後の5日間の生活について記入する「生活がんばりカード」を全校に配付します。家族で声をかけあって、元気に2学期のスタートがきれるといいですね。

～たすきでつなぐ世羅の食育～ レシピコンテスト

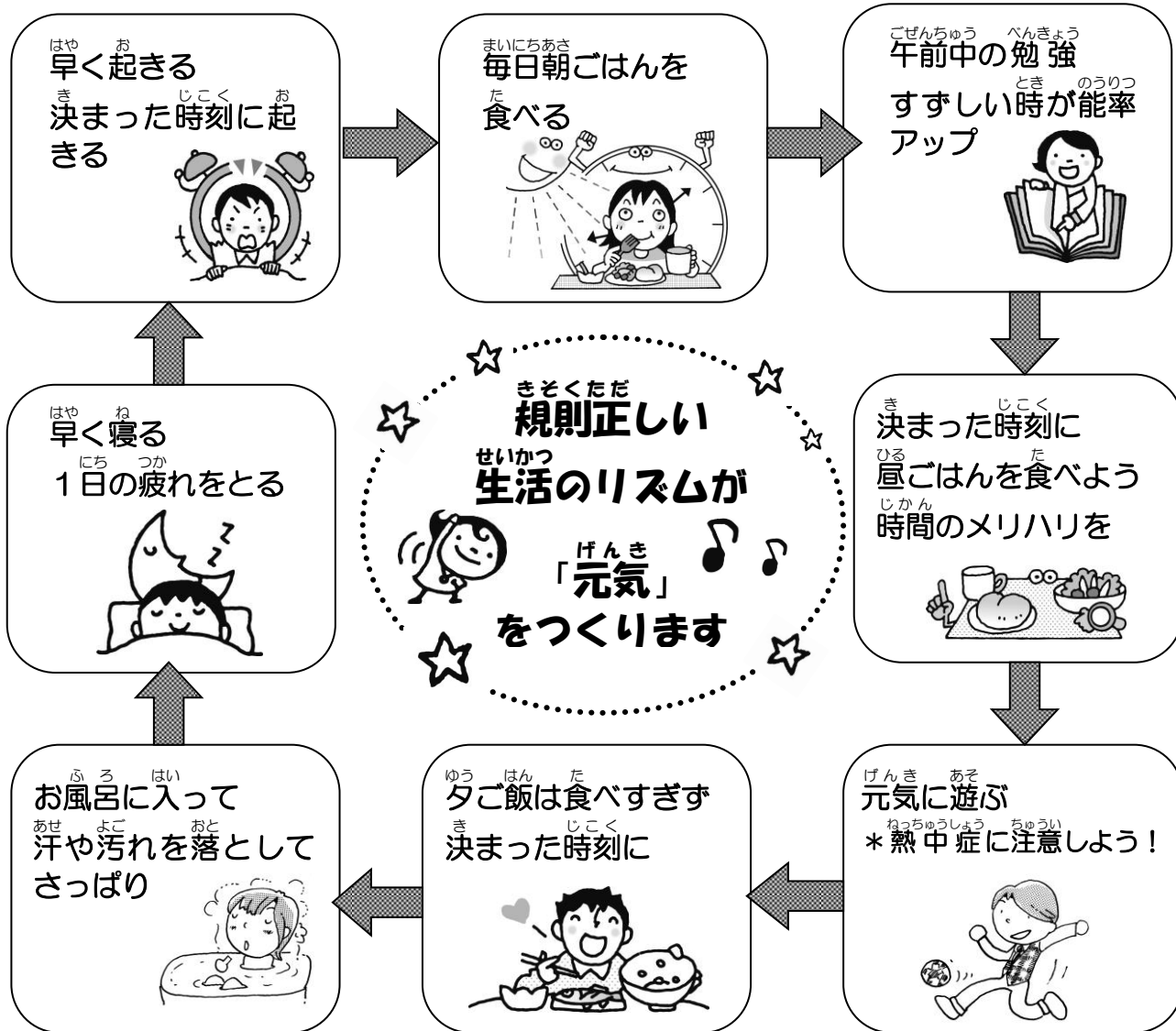
5・6年生は宿題にしています。他の学年の人にも、レシピコンテストの応募用紙を配付しているので、主食・主菜・副菜・デザートいずれかを選んで応募してみましょう。

保護者の方へ

懇談の時に、健康の記録を返却します。目を通していただきましたら、表紙の学年の一学期の欄に押印またはサインをお願いします。

提出の締め切りは9月1日(木)です。

夏休みになったら・・・と、やりたいことを今から計画していると思います。やりたいことが充分にできるのは、まずは、体の「元気」あってこそです！！
そこで・・・夏休み 理想の「生活サイクル」はこれです！！



★1日の過ごし方をしっかり考えて、生活するようにしましょう！
暑い日は熱中症に気をつけて、こまめに水分を取るようにしましょう。

夏休み中に熱中症になったり、ケガをしたりしないようにしましょう。
2学期、元気いっぱいみんなに会えるのを楽しみにしています。
夏休み中の話を、たくさん聞かせてくださいね。

